

Ein möglicher Tagesplan der Speisenabfolge:

Einen solchen oder ähnlichen Tagesplan bekamen alle Patienten von Frau Dr. Budwig mit nach Hause. Er galt zunächst für die ersten 4 Wochen in der Öl-Eiweiß-Kost. In dieser Zeit schrieben die Patienten ein Ernährungstagebuch.

"Die Budwig Maßnahmen:

Massage (zweimal täglich):

Um das Lymphsystem zu reinigen, eine Massage des ganzen Körpers, besonders die Wirbelsäule, mit El-Di (Elektronen Differenzierungs) Öl, dann eine heiße Dusche (5 Min.), leicht einseifen und dann eine kalte Dusche (5 Min.). Anschließend 15 - 60 Min. Bettruhe.

Ernährung:

(für die ersten 4 Wochen ab Beginn der Behandlung):

Beginnen Sie mit 2-3 Einleitungstagen in denen Sie nur Haferflocken und 250g Linomel mit Saft (Fermentgold) zu sich nehmen.

Danach folgendes Tagesprogramm:

7:00 - 1 Glas Sauerkrautsaft

Frühstück

8:00 - Grüner Tee, dann folgt Linomelmüsli

Vormittag

10:00 - frisch gepresster Karottensaft

Mittagessen

- Salat mit Leinöl-Mayonaise (3 Esslöffel Leinöl mit Quark gemixt)
- frisches Gemüse in Wasser, gekochte Kartoffeln, usw. mit Oleolux/Kräutern oder Leinölmayonaise
- Buchweizen
- Quark-Leinölspeise mit Honig

Nachmittag

15:00 - 1 EL Linomel in Ananassaft

15:30 - 3 EL Linomel in 3 Gläsern Fermentgold

Abendessen

18:00 - Buchweizenbrei in Gemüsebrühe mit Diäsan, 1 EL Hefeflocken

Sonstige Regeln

- mindestens 3x am Tag ein warmes Getränk, wie Grüner Tee oder Kräutertee mit Honig gesüßt
- führen Sie ein Ernährungstagebuch
- meiden sie Tiefkühlkost "